

SPOKEY®

FIT Line



ŁAWECZKA DO BRZUSZKÓW

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

Model: 84623



INSTRUKCJA OBSŁUGI

UWAGI

- ✓ **Przeczytaj uważnie niniejszą instrukcję przed rozpoczęciem korzystania z ławeczki i zachowaj ją do późniejszego wykorzystania!!!**
- ✓ **OSTRZEŻENIE !! Przed użyciem ławki należy przeczytać instrukcję. Za ewentualne kontuzje lub uszkodzenia przedmiotów, które zostały spowodowane niewłaściwym użytkowaniem tego produktu nie ponosimy odpowiedzialności.**

INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

1. Przed przystąpieniem do składania urządzenia i przed rozpoczęciem treningu należy dokładnie zapoznać się z poniższą instrukcją. Bezpieczne i efektywne użytkowanie urządzenia może być zapewnione jedynie wtedy, gdy zostanie ono poskładane, konserwowane i używane we właściwy, opisany w instrukcji sposób. Jeżeli sam nie jesteś użytkownikiem, proszę przekazać wszystkim użytkownikom niniejszą instrukcję i poinformuj o wszystkich zagrożeniach i środkach ostrożności.
2. Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma żadnych uwarunkowań psychicznych lub fizycznych, które mogłyby stanowić zagrożenie dla Twojego zdrowia i bezpieczeństwa. Rozmowa z lekarzem może również uchronić przed niewłaściwym użyciem urządzenia. Lekarz określi, czy zasadne jest stosowanie leków, które wpływałyby na puls, ciśnienie lub poziom cholesterolu.
3. Zwracaj uwagę na sygnały Twojego ciała. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenie może w negatywny sposób wpłynąć na Twoje zdrowie. Należy natychmiast zaprzestać ćwiczenia jeżeli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularny puls, wyjątkowo skrócony oddech, omdlenia, zawroty głowy, mdłości. Jeżeli wystąpi którykolwiek z powyższych objawów powinieneś natychmiast skontaktować się ze swoim lekarzem i do tego czasu zaprzestać treningów.
4. Dzieci i zwierzęta należy trzymać z daleka od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone tylko i wyłącznie dla osób dorosłych.
5. Urządzenie należy ustawić na prostej, twardej powierzchni zabezpieczonej matą lub dywanem. Dla bezpieczeństwa, na około ławki należy zostawić po 0,5m przestrzeni z każdej strony.
6. Przed przystąpieniem do ćwiczenia należy upewnić się, że wszystkie śruby i zakrętki są dokładnie dokręcone.
7. Bezpieczeństwo sprzętu może być zagwarantowane tylko wtedy, jeżeli będzie on poddawany regularnym przeglądom i kontrolom.
8. Należy zawsze używać sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeżeli podczas montażu lub użytkowania któraś część okaże się wadliwa, lub wydaje niepokojące dźwięki, należy zaprzestać używania i oddać urządzenie do serwisu. Nie wolno używać uszkodzonego urządzenia.
9. Podczas treningu należy zakładać odpowiedni strój. Należy unikać luźnych strojów, które mogłyby zaczepiać się o urządzenie lub takich które mogłyby ograniczać lub uniemożliwiać ruchy.
10. Ławeczka przeznaczona jest do użytku domowego. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi **105 kg**.
11. Urządzenie nie nadaje się do celów rehabilitacyjnych.
12. Należy zachować szczególną ostrożność podczas podnoszenia i przenoszenia urządzenia. Przenosić urządzenie powinny zawsze dwie osoby.

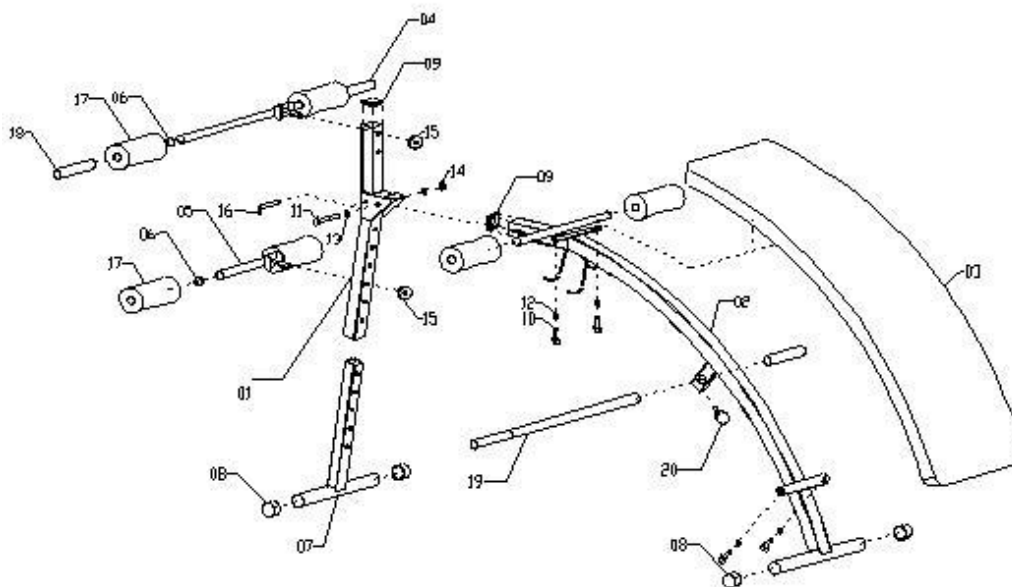
13. Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN 957 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.
14. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
15. Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.

DANE TECHNICZNE

Maksymalna waga użytkownika :	105kg	Wymiary:	134x56x63-82 cm
Regulacja wysokości 4-stopniowa		Wymiary oparcia:	31,5x92x4 cm
Składana		Profil ławki:	38 mm
W zestawie hantle 2x1,5 kg		Waga:	9 kg

LISTA CZĘŚCI

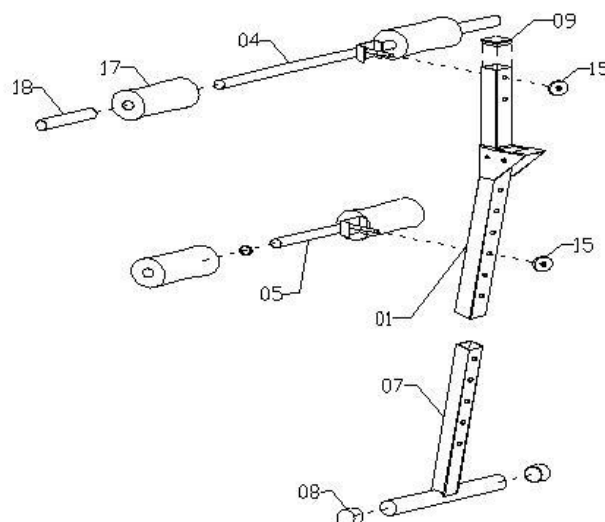
Numer części	OPIS	Ilość	Numer części	OPIS	ILOŚĆ
01	Kolumna przednia – górna	1	11	Śruba (M10*60)	1
02	Rama główna	1	12	Podkładka(M6)	4
03	Oparcie	1	13	Podkładka (M10)	2
04	Rura podkładki	1	14	Nakrętka (M10)	1
05	Rura podkładki	1	15	Pokrętło (m10)	2
06	Zaślepka	8	16	Zawlecza	1
07	Kolumna przednia – dolna	1	17	Pianka(Ø70*Ø23*140mm)	6
08	Zaślepki	4	18	Pianka (Ø23*Ø5*120mm)	4
09	Zaślepki (38*38mm)	2	19	Rura podkładki	1
10	Śruba (M6*15)	4	20	Pokrętło	1



INSTRUKCJA ZŁOŻENIA ŁAWKI

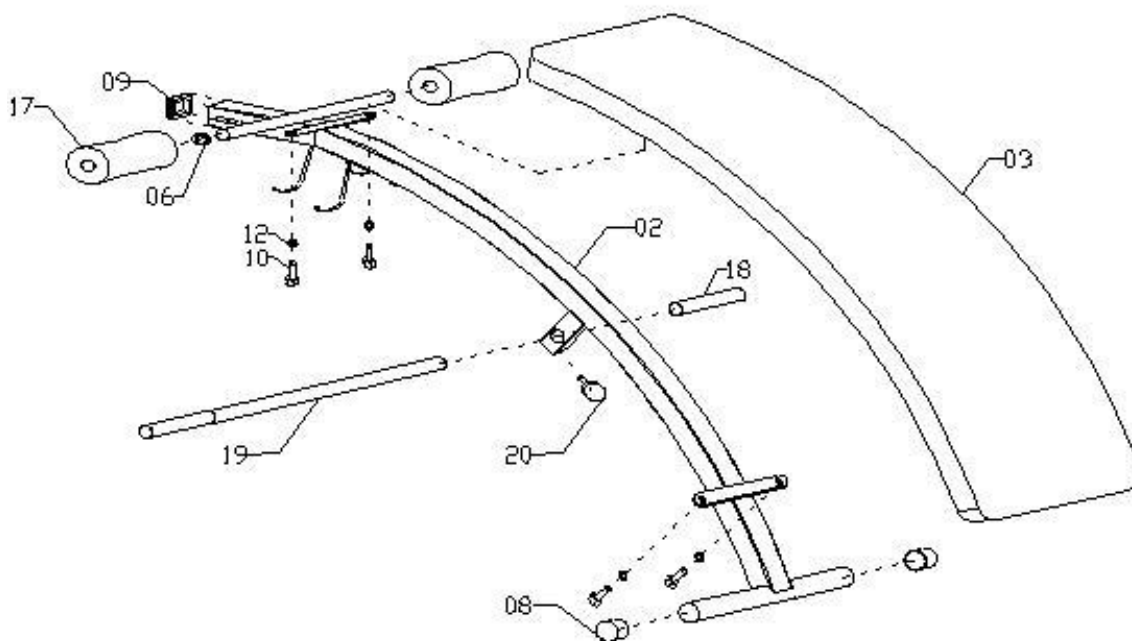
KROK 1.

1. Włóż zaślepki (08) 2 sztuki do dolnej części kolumny dolnej (07) a następnie umieść zaślepkę (09) na górnej części kolumny przedniej (01)
2. Połącz dolną (07) oraz górną (01) kolumnę przednią zabezpiecz przy pomocy rury podkładki (05) tak aby śruba przeszła przez obydwie części kolumny przedniej a następnie zabezpiecz całość pokrętłem (15)
3. Umieść pianki (17) na obydwu stronach rury (05) następnie umieść dwie zaślepki (06) na końcach rury (05)
4. Połącz rurę (04) z kolumną (01) używając pokrętła (15) następnie wsuń dwie pianki (17 oraz 18) na rurkę (04)

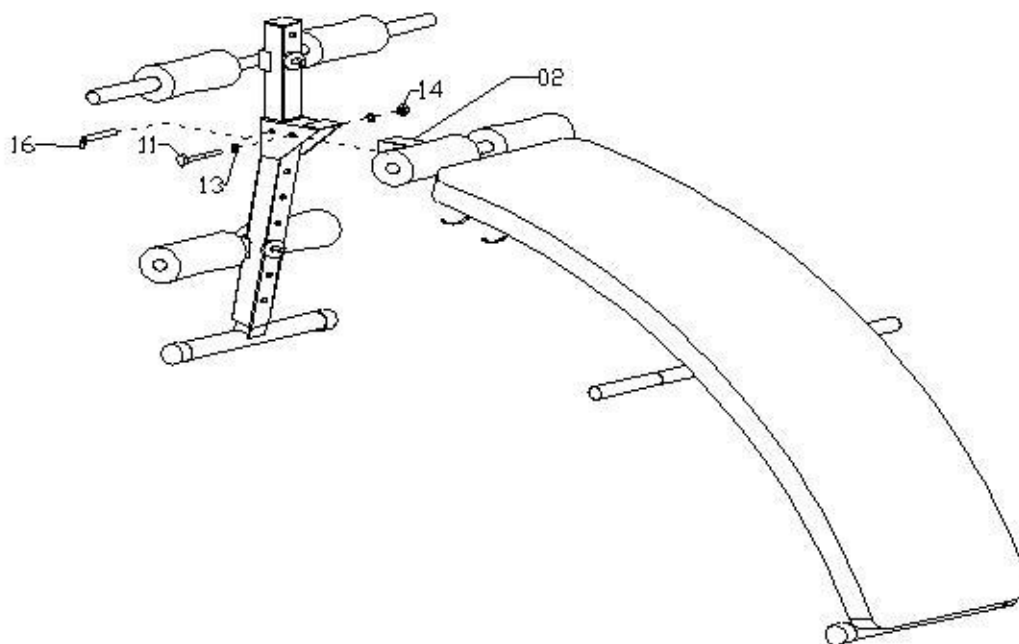


KROK 2.

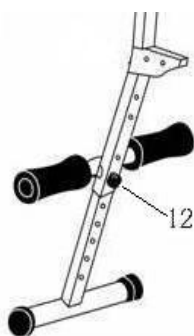
1. Umieść zaślepki (08) na ramie głównej (02) następnie umieść zaślepkę (09) na końcu ramy głównej (02)
2. Połącz oparcie z rama główną przy pomocy śrub (10) oraz podkładek (12)
3. Umieść pianki (19) na ramie głównej (02)
4. Wsuń rurę podkładki (19) w otwór znajdujący się na ramie głównej (02) i zabezpiecz pokrętłem (20).

**KROK 3.**

1. Połącz ramę główną (02) z kolumną (01) a następnie zabezpiecz zawleczką (16) oraz śrubą (11) podkładkami (13) oraz nakrętką (14)



UŻYTKOWANIE



REGULACJA KĄTA OPARCIA

Regulacja kąta nachylenia jest równoznaczna z regulacją wysokości.

Do regulacji służy gałka mocująca (15).

1. Wykręć gałkę
2. Ustaw żądaną wysokość tak by otwory nachodziły na siebie
3. Wkręć gałkę blokując wysokość

Im wyżej ustawiona ławka tym wyższe obciążenie.

INSTRUKCJA TRENINGU

Przestrzeganie CYKLU TRENINGOWEGO przynosi wiele korzyści dla zdrowia takich jak: kondycja fizyczna, kształtowanie mięśni oraz w połączeniu z kontrolą spożywanych kalorii – utratę wagi.

FAZA ROZGRZEWKI

Etap ten gwarantuje prawidłowy przepływ krwi przez ciało i zapewnia prawidłową pracę mięśni. Rozgrzewka redukuje ryzyko powstania skurczu i uszkodzenia mięśnia. Zalecane jest wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających zgodnie z rysunkami przedstawionymi poniżej. Każda pozycja powinna być utrzymana przez około 30 sekund, nie należy nadwyręzać lub szarpać mięśni podczas wykonywania ćwiczeń. Jeżeli odczujesz jakikolwiek ból należy natychmiast przestać.



SKŁON BOCZNY



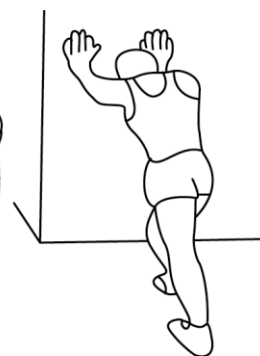
SKŁON
DO PRZODU



ZEWNĘTRZNE MIĘŚNIE UD



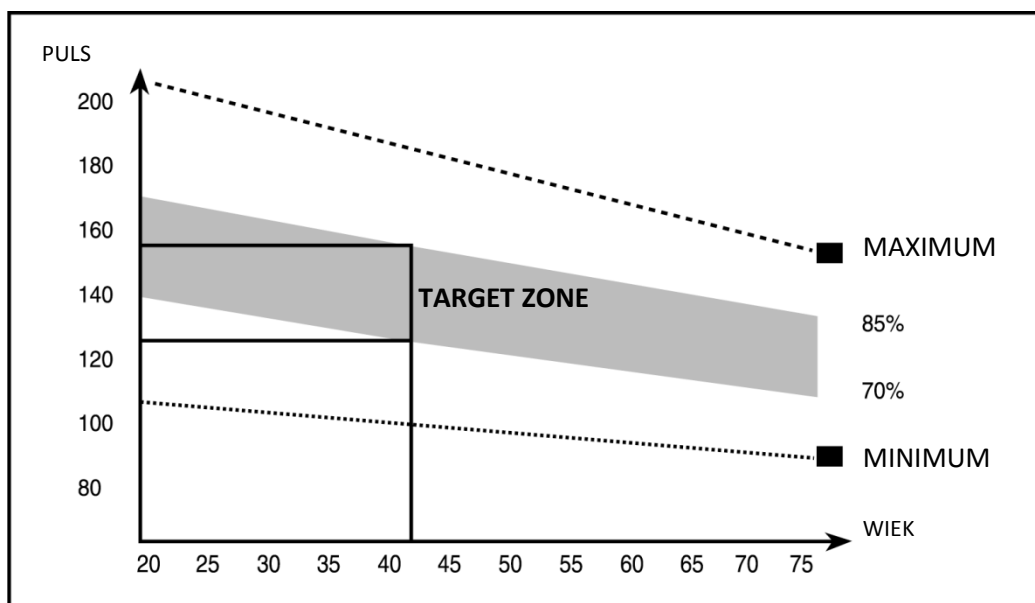
WEWNĘTRZNE
MIĘŚNIE UD



ŁYDKA / ACHILLES

FAZA TRENINGU

Etap ten wymaga wysiłku. Z czasem, przy regularnym treningu mięśnie Twoich nóg staną się bardziej elastyczne. Należy ćwiczyć w swoim własnym tempie, ale ważne jest, żeby stale utrzymywać to samo tempo. Podczas ćwiczenia puls powinien utrzymywać się w obrębie wyznaczonej strefy.



Etap ten powinien trwać przynajmniej 12 minut, ale dla większości osób może on trwać pomiędzy 15-20 minut.

ODPOCZYNEK

Etap ten pozwala na przywrócenie normalnego pulsu i wystudzenie mięśni. Etap ten jest powtórką rozgrzewki i należy kontynuować go przez około 5 minut. Należy powtórzyć ćwiczenia rozciągające, pamiętając o tym, żeby nie nadwyręzać mięśni. Zalecane jest trenowanie przynajmniej trzy razy w tygodniu.

ĆWICZENIA

1. Unoszenie tułowia – kładziemy się głową w dół, zapierając nogi o uchwyty piankowe, (aby nie zsunąć się w dół podczas wykonywania ćwiczenia) ręce trzymamy przed sobą, zakładamy na głowę lub kładziemy płasko wzdłuż ciała, tułów unosimy w górę a następnie powracamy do leżenia tyłem.
2. Skręty tułowia – dłonie spleatamy na karku, tułów unosimy w górę skręcając go w prawo lub w lewo i powracamy do leżenia tyłem. Należy wykonać przynajmniej po 5 skrętów w każdą stronę.
3. Ćwiczenia ze sztangielkami –
 - a. ławeczkę ustawiamy pod kątem 30-45 stopni. Sztangielki trzymamy przy klatce piersiowej, unosimy w górę lekko uginając ręce w łokciach, prostujemy ręce wyciągając je na boki, powracamy do pozycji wyjściowej.
 - b. Przenoszenie sztangielki – Unosimy sztangielki na wysokość twarzy, uginamy ręce w łokciach i opuszczamy je za głowę, następnie powracamy do pozycji wyjściowej.

KONSERWACJA

1. Przed każdym użyciem ławki, należy upewnić się że wszystkie śruby, nakrętki i pokrętła są dokręcone.
2. Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Usuwać ślady potu gdyż kwasowy odczyn może

- uszkodzić tapicerkę.
3. Urządzenie należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.

Spokey sp. z o.o.
ul. Woźniaka 5
40-389 Katowice